

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національна академія педагогічних наук України
Університет менеджменту освіти
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ЗА ВИБОРОМ
«ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ»**

3 - 4 КЛАСИ ЗНЗ

Київ
Друкарня ТОВ «Вольф» – 2010

ISBN 978-966-1656-07-8

ББК 373.3.091.214.18-027.556:613.2|(083.12)

УДК 74.200.555Д82

М 54

Схвалено на засіданні Інформаційно-аналітичного відділу педагогічних інновацій Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України (Протокол № 7 від 29 липня 2010 р.)

Схвалено до використання у загальноосвітніх навчальних закладах Науково-методичною комісією з географії Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол №3 від 13 жовтня 2010 р., Лист №1.4/18-Г-728 від 21.10.10).

**Розроблено за підтримки
Благодійної організації «Центр споживчих ініціатив»,
ПАТ «Бель Шостка Україна», ЗАТ «Віллард Груп»**

Автори: Гриценчук О.О., Овчарук О. В., Оліфіра Л. М.

За загальною редакцією: О. В. Овчарук, канд. пед. наук.

Рецензенти: Протасова Н.Г., докт. пед. наук, проф.;

Сельникова Г.В., докт. пед. наук, проф.

Методичні рекомендації щодо впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування». 3 - 4 класи ЗНЗ/ [Гриценчук О. О., Овчарук О. В., Оліфіра Л. М.: за заг. ред. О. В. Овчарук]. – К. : Друкарня ТОВ «Вольф» , 2010. – 28 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено основні підходи до запровадження основ здорового харчування у навчально-виховний процес в загальноосвітніх навчальних закладах. Подано зміст, форми, методи та методичні рекомендації, спрямовані на підготовку педагогічних кадрів до впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» (3-4 класи) у ЗНЗ.

Для методистів, керівників загальноосвітніх навчальних закладів, вчителів, спеціалістів системи післядипломної педагогічної освіти, батьків.

© Гриценчук О.О., Овчарук О.В., Оліфіра Л.М., 2010

© Друкарня ТОВ «Вольф», 2010.

ЗМІСТ

1. Основні ідеї та підходи впровадження курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування». 3-4 класи ЗНЗ. Цільова аудиторія. Мета та завдання.	4
2. Форми та методи роботи.....	6
3. Зміст навчально-методичної роботи з ознайомлення з курсом «Здоров'я дитини – здорове харчування» (3-4 класи ЗНЗ)	11
Рекомендована література	25
Додатки	26

1. ОСНОВНІ ІДЕЇ ТА ПІДХОДИ ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ЗА ВИБОРОМ «ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ». 3-4 КЛАСИ ЗНЗ.

Ідея створення навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» полягає у сприянні запровадження основ свідомого ставлення учнів, вчителів та батьків до здоров'я та раціонального харчування та формування навичок свідомої споживчої поведінки.

Сучасній людині необхідно мати уявлення про здорове харчування, володіти вмінням здійснювати свідомий вибір продуктів, бути компетентними у сфері споживчих товарів, життєстійкості, здорової поведінки та способу життя.

Важливим фактором впровадження знань та формування компетентностей здорового харчування є стратегія держави щодо здоров'я дитини як підґрунтя здорової нації, яка послідовно здійснюється в системі освіти та інших галузях державної політики. Дана стратегія є важливою складовою Концепції людського розвитку, прийнятою Організацією Об'єднаних Націй, яка розглядає розвиток людини як основну мету і критерій суспільного прогресу, одним з напрямів яких є можливість прожити довге життя, підтримуючи добрий стан здоров'я (Україна. Цілі розвитку тисячоліття. 2000+7, ПРООН).

Реальна ситуація в Україні щодо зростання рівня захворюваності дітей (насамперед хронічних) упродовж навчання в школі нерідко пов'язана з неправильним та нерациональним способом харчування. Яскравим свідченням цьому є те, що у 1-у класі хронічні захворювання мають 30% дітей, у 5-у класі їх 50%, у 9-у класі – 64%¹¹, а серед випускників школи – 70%².

За останніми даними ВООЗ, здоров'я дитини на 15% залежить від організації медичної служби, на 25% - від генетичних особливостей і на 60% – від збалансованого харчування.

Упровадження знань з основ здорового харчування в освітній процес є відповіддю на виклики сучасного життя щодо сприяння гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини, соціальної адаптації школярів.

Така освіта повинна мати місце, починаючи з раннього віку та є доцільною у початкових класах загальноосвітньої школи. Адже споживчі смаки та звички, ставлення до харчування, набуті у дитячому віці, супроводжуватимуть людину впродовж усього життя.

¹ Сайт медичних новостей. Медизвестия: <http://medvisnik.com.ua/2008/12/06/v-ukraine-otmechaetsja-rost-zabolevaemosti.html> - електронний ресурс

² Еженедельник 2000. Детство в Украине: нищее, голодное и больное. <http://www.prostodom.kiev.ua/novosti/923> - електронний ресурс.

Зміст навчального курсу з основ здорового харчування ґрунтується на підходах споживчої, громадянської освіти, здоров'язберігаючих технологій, особистісно орієнтованому та компетентнісному підходах. У контексті споживчої освіти важливим завданням школи є формування у дітей основ здорового харчування, відповідної мотивації та вміння приймати правильні рішення. Сьогодні школярі, а нерідко й батьки, постають у складній ситуації вибору продуктів харчування, зумовленої як рівнем життя, так і численними рекламами (у пресі, на телебаченні та радіо, в акціях, спілкуванні тощо). Тому питання споживчого вибору продуктів, що забезпечують здорове харчування дітей, важливе як для батьків, так і педагогів, які покликані донести до школярів відповідні знання, навчити «маневрувати» у бурхливому морі споживчих спокус, підготувати до життя в умовах ринку.

У свою чергу, свідомо відмова учнів від шкідливих продуктів харчування (чіпси, гамбургери, швидка їжа та ін.), на користь здорових та корисних продуктів харчування, спрямована на виховання у школярів активної громадської позиції та культури харчування.

Виховання у школярів культури здорового харчування передбачає формування низки компетентностей, таких як свідоме та відповідальне ставлення до здорового харчування, як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування, життєстійкість та ін. А отже у контексті здоров'язберігаючих технологій навчальний курс сприятиме зміцненню здоров'я (фізичного, психічного) та імунітету, зниженню ризику розвитку захворювань, підвищенню здібності до навчання.

Важливим чинником успіху впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» у 3-4 класи загальноосвітніх навчальних закладів є ознайомлення методистів, керівників навчальних закладів, вчителів, спеціалістів системи післядипломної педагогічної освіти, батьків з основами здорового харчування.

Методичні рекомендації покликані допомогти у підготовці керівників навчальних закладів, вчителів та широкої педагогічної громадськості до впровадження у навчально-виховний процес ЗНЗ курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування» (3-4 класи) та системної роботи з його учасниками (учнями, батьками) у даному напрямі. З огляду на це, основною формою такої підготовки пропонуються інтерактивні методи роботи. У методичних рекомендаціях також подано матеріали тренінгу-презентації, розрахованого на 1 год. 20 хв.

Автори сподіваються на те, що запропоновані методичні рекомендації сприятимуть усвідомленню значення та місця курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» в навчально-виховному процесі ЗНЗ, створенню сприятливого для здорової поведінки дітей освітнього середовища у навчальному закладі та успішній його реалізації.

Цільова аудиторія: методисти, керівники загальноосвітніх навчальних закладів, вчителі, спеціалісти системи післядипломної педагогічної освіти, батьки.

Мета та завдання:

Метою методичних рекомендацій є ознайомлення педагогів та громадськості з загальними тенденціями та аналізом проблеми здорового харчування молодших школярів в Україні, основними підходами до здорового харчування та формування культури раціонального харчування, змістом, формами і методами впровадження курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» у навчальний процес початкової школи (3-4 класи).

Завданнями є:

- дати загальне уявлення про навчальний курс «Здоров'я дитини – здорове харчування» та його місце у навчальному процесі;
- ознайомити зі змістом навчального курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування», основними поняттями, формами та методами його впровадження;
- сприяти формуванню раціонального споживчого мислення і культури здорового харчування;
- сприяти створенню освітніх траєкторій шляхом упровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування»;
- сприяти створенню позитивного освітнього середовища щодо здорового харчування шляхом об'єднання зусиль педагогів, батьків і широкої громадськості.

2. ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ

Враховуючи те, що цільова група представляє дорослу аудиторію і має певні погляди та досвід щодо проблеми здоров'я й харчування, автори основною формою організації навчання пропонують тренінг та його активні й інтерактивні методи роботи, а саме:

• **Мозковий штурм**, метод, що застосовується при впровадженні нової теми. Заохочує до креативності та генерації ідей. Може бути використаним для розв'язання конкретної проблеми, або пошуку відповіді на поставлене питання. Для ефективного проведення мозкового штурму методисту необхідно:

- сформулювати тему у вигляді запитання, на яку можна дати різні відповіді;
- записати запитання таким чином, щоб його було добре видно кожному учаснику;
- запросити учасників поділитися своїми думками перед групою;
- нотувати всі без винятку висловлені пропозиції у виглядів слів, або словосполучень;
- закінчити мозковий штурм тоді, коли будуть висловлені всі думки.

Методисту важливо пам'ятати:

- що він має нотувати всі думки;
- не повинен коментувати та оцінювати написане до самого кінця сесії;
- необхідно уникати повторювань;
- чекати, поки не висловляться всі ті, хто того бажає;
- пропонувати власну думку тільки з метою заохочення групи до активності та креативності;
- просити про пояснення, якщо думка є незрозумілою, краще під час виголошення думки та її записування.

• **Дискусія** – метод, що полягає в обміні думками та поглядами учасників. Для проведення дискусії можна дотримуватись таких етапів роботи:

- **Початковий етап:** формулювання теми та завдання, ознайомлення учасників з часовими рамками та правилами роботи, питання та надання інформації.

- **Основний етап:** дотримання основних правил та теми дискусії, дотримання часової дисципліни, підведення підсумків чергових етапів дискусії, формулювання та з'ясування запитань.

- **Кінцевий етап:** оголошення закінчення дискусії, проголошення не здійснених та не з'ясованих питань, виголошення зворотного зв'язку та підведення підсумків.

Необхідно пам'ятати, що дискусія слугує не для обміну інформацією, а для представлення поглядів. Добре побудована дискусія сприяє розвитку критичного мислення, вміння формулювати та презентувати думки, аргументувати, розвиває вміння поглянути на власну проблему зі сторони.

• **Робота в малих групах** може відбуватись в групах, що налічує 2-3 особи. Однак група працює краще, коли вона налічує 6-8 осіб. Робота в малих групах може тривати від 15 хвилин та більше. Методист може поставити завдання, або проблему для вирішення. Для того, щоб учасники краще усвідомили поставлені завдання бажано дати кожній групі завчасно підготовлені картки з відповідним описом проблеми, або завдання. Для формування малих груп використовуються різні форми: розрахуватися «на перший-другий-третій» за кількістю груп, перші номери утворюють першу групу, другі-другу і т.д.; за бажанням учасників (у такому випадку кількість учасників може бути не рівною) тощо. Під час тренінгу групи можуть залишатися стабільними, а можуть змінюватись як за складом, так і кількістю. Зміна складу надає змогу учасникам працювати з різними людьми, ближче познайомитися, обмінятися досвідом. Під час презентації результати однієї групи можуть доповнюватись членами інших малих груп.

• **Інтерактивна бесіда** - це діалог, в якому методист ставить запитання та одержує від аудиторії відповіді, в тому числі і несподівані. У такий спосіб можна викликати інтерес і привернути увагу слухачів, звертатися та опиратися на їхній досвід, використовувати відповіді для підкріплення позиції методиста, або для демонстрування розмаїтості думок з обговорюваної проблеми. Методист може прокоментувати деякі відповіді негайно або дещо пізніше у ході бесіди. Запитання та відповіді дають можливість оцінити підготовленість і сприйняття аудиторією пропонованої проблеми. Відповіді учасників можуть стати позицією для переходу до наступної теми або корегування ходу бесіди, зміни її змісту та форми.

• **Інформаційна сесія (міні-лекція, інформаційне повідомлення)** використовується на різних етапах тренінгу для надання слухачам нової достатньої наукової, науково-методичної та іншої інформації, що ґрунтується на авторитетних джерелах, з метою формування у них уявлення про проблему (її аспект), окремий об'єкт (явище), технологію та ін. Вона слугує основою для подальшого виконання завдань і сприймання матеріалу. Інформаційна сесія не має чітких часових меж, проте нетривала в часі (найоптимальнішим є 10-15 хв.), а також не має визначеної обов'язкової послідовності у структурі навчально-виховного процесу. Її бажано проводити в інтерактивному режимі з опорою на знання та досвід слухачів і мультимедійним супроводом (презентація).

Слід зазначити, що міні-лекції можуть використовуватись як частини цілісної теми. У цьому випадку методисту, аби не перевтомлювати слухачів повноформатним матеріалом, необхідно застосувати систему (серію) міні-лекцій, між якими задіяти активні форми та методи роботи: запитання – відповіді, практичні вправи, роботу в міні-групах, рухливі ігри тощо.

Іноді інформаційне повідомлення може здійснюватися у формі самостійної роботи слухачів у міні-групах. При цьому обов'язковим елементом по її завершенні стає бесіда або презентація.

• **Інтерактивна презентація** застосовується для інформування слухачів про новий (новітній) освітній продукт (програму, концепцію, посібник тощо), технологію (метод) та ін., зацікавлення слухачів і формування у них позитивного відношення та уявлень щодо їх застосування. Цей метод передбачає використання мультимедійного супроводу (презентації), коментаря, а також активну взаємодію з аудиторією (запитання-відповіді тощо), демонстрацію окремих елементів (фрагментів уроків, майстер-класів, практичних вправ тощо). Методисту необхідно завчасно отримати інформацію про слухачів і підготуватися до відповідей на можливі запитання.

• **Групова презентація** передбачає представлення певної інформації (окремого аспекту проблеми тощо) невеликою кількістю слухачів (2 або більше) відповідно до завдання/вказівки методиста. Тривалість такої презентації визначається методис-

том (зазвичай від 5 до 10-15 хв.). Наприкінці групових презентацій передбачаються запитання аудиторії до доповідачів.

• **Знайомство** допомагає учасникам вивчити імена один одного (в незнайомій аудиторії), заохотити поділитися власним досвідом, допомогти дізнатися про аспекти життя інших членів групи. Наприклад, ведучий пропонує учасникам знайти партнера та дізнатися щонайменше три речі про нього (при цьому ведучий може запропонувати певні питання для знайомства). У почерговий спосіб кожен представляє всій групі свого партнера і розповідає основну інформацію про нього. Інший варіант: ведучий просить кожного учасника розповісти щось цікаве, кумедне або незнайоме про його ім'я. Або вибрати собі ім'я, що зазвичай недоступне в реальному житті. Використання ігрового імені в тренінгу допомагає учасникам відійти від життєвої реальності, сприяє розвитку рефлексивних процесів.

• **Вирішення проблем (ситуацій)** зазвичай проводиться у невеликих групах та дає змогу обговорити проблеми (ситуації) й знайти найефективніше її вирішення. Результати представляються у графічній формі. Цей метод забезпечує активність учасників, полегшує спільну діяльність і дає змогу висловитися кожному учаснику. Завдяки плакатному викладу передбачається упорядкування інформації.

• **Очікування** призначені для того, щоб учасники розпланували та оголосили свої сподівання й очікування від тренінгу. Цей практикум допомагає методисту знати на що робити наголос впродовж семінару, допомагає учасникам розвивати особисту відповідальність і мету їхнього навчання. Ведучий може запропонувати учасникам дати відповідь на запропоновані запитання або ж продовжити речення:

- *Від ведучого тренінгу я очікую...*
- *Від учасників тренінгу я очікую...*
- *Від себе я очікую...*
- *Метою, яку я маю намір досягти у процесі тренінгу, є...*

Відповіді записуються на окремих аркушах паперу й кріпляться на плакаті, який розміщується на центральному місці кімнати. По закінченні тренінгу очікування учасників переглядаються та аналізуються. Сюжет плакату визначається тренером (наприклад: драбина, пісочний годинник, річка з берегами тощо).

• **Зворотний зв'язок** призначений для того, щоб отримати інформацію про рівень засвоєння знань, прогалини та особисті помилки. Ведучий звертається до групи та просить дати відповідь на запитання: «Що на їх думку було добре (сподобалось) і що можна було б покращити?»

• **Часові рамки.** Планувати програму тренінгу потрібно гнучко, додаючи трохи часу на незаплановану діяльність. Методисту варто пам'ятати про мету та завдан-

ня. Мати під рукою роздатковий матеріал (у тому числі й додатковий) і бути готовим заповнювати паузи. Важливо робити перерви через 1,5 – 2 години для забезпечення сприятливого навчального середовища, оскільки це підвищує рівень опанування матеріалу, відновлює активність процесів сприйняття нового та ін.

Завдяки плануванню навчальний матеріал укладеться в певній послідовності. Ця послідовність має слугувати досягненню кінцевих цілей. Кожне тренінгове заняття має вступ, як правило, короткий, після нього починається саме навчання, на яке припадає значна частина роботи, а також закінчення, коли група може узагальнити усе, що опановане під час навчання.

- **Місце проведення.** Кімната, придатна для проведення тренінгу, має бути не менш ніж 25 кв.м. і не перевантажена меблями. Як правило, в тренінгу найефективнішою є форма розташування учасників по колу. Таке розташування дає змогу учасникам бачити один одного, а методисту встановлювати партнерські стосунки з учасниками. Методисту варто визначити в кімнаті місця для роботи в малих групах, а також місця для розташування плакатів та інших напрацювань учасників.

- **Оснащення (матеріальне забезпечення):** столи для роботи в групах, зручні стільці (з м'якими сидіннями та спинками), дошка (фліп-чарт), набір канцтоварів (аркуші паперу А1, А4, кольоровий папір, стікери, маркери, скотч, ножиці тощо). Методист має передбачити місце для перерви та, за можливістю, для кава-пауз.

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ З ОЗНАЙОМЛЕННЯ З НАВЧАЛЬНИМ КУРСОМ «ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ» ДЛЯ 3-4 КЛАСІВ ЗНЗ

3.1. Вступна частина

ТЕМА: *Впровадження навчального курсу за вибором для 3-4 класів ЗНЗ «ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ»*

Форма проведення: тренінг-презентація

Тривалість: 1 година 20 хв.

Оснащення: фліпчарт, мультимедійний проектор, ноутбук, аркуші паперу А1, А4, кольорові маркери, ручки, скотч.

Мета: ознайомити педагогів з загальними тенденціями та аналізом проблеми здорового харчування молодших школярів в Україні, основними підходами до здорового харчування та формування культури раціонального харчування, змістом, формами і методами впровадження курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» у навчальний процес початкової школи (3-4 класи).

Завдання:

- дати загальне уявлення про навчальний курс «Здоров'я дитини – здорове харчування» та його місце у навчальному процесі;
- ознайомити зі змістом навчального курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування», основними поняттями, формами та методами його впровадження;
- сприяти формуванню раціонального споживчого мислення і культури здорового харчування.

Введення в ключову проблему

Здоров'я дитини – одна із основних цінностей родини, суспільства, запорука соціального, економічного та культурного розвитку держави.

Збереження здоров'я нації є одним із основних принципів державної політики України, про що свідчить Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки.

Державні національні програми «Діти України» та «Освіта» (Україна. ХХІ століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я школярів, формування у них умінь і навичок здорового способу життя. До програми початкової школи введено такі предмети, як

«Основи здоров'я і фізична культура», «Основи безпеки життєдіяльності», зміст яких спрямований на формування культури здорового способу життя школяра.

Чи запитуємо ми себе, як педагогів, який вплив має харчування дитини на її активність та успіхи в навчанні, в житті? Чи завжди ми самі правильно харчуємось? Чи впливає на наш вибір реклама продуктів харчування? Що ми вибираємо у супермаркетах для наших родин, дітей? На які продукти витрачають діти свої кишенькові гроші? Чи цікавимося ми як педагоги, батьки, громадяни, експертизою продуктів харчування? Яку інформацію розміщено на упаковках, маркуванні продуктів? Такі питання важливо задавати постійно.

Загальновідомим є те, що проблеми раціонального харчування, вибору продуктів є в центрі уваги медиків, педагогів, економістів, психологів та ін. фахівців, що мають відношення до вироблення продуктів, їх продажу, експертизи та реклами.

Проблема вибору та вироблення якісних харчових продуктів – проблема світового значення.

Сучасна статистика впливу харчування на здоров'я дитини свідчить, що в школярів захворюванність органів травлення у порівнянні з 1-м класом (30%)³ зростає до 9 класу в 1,4 рази⁴.

Важливим для вчителя, що впроваджує курс, є усвідомлення ним самим масштабу проблеми здорового харчування для школярів, їх родин та суспільства. Його завданням є через тематики курсу донести основну інформацію з питань здорового харчування, навчити учнів орієнтуватись та робити якісний вибір, усвідомлювати значення продуктів для організму людини, вміти будувати свій раціон, розуміти користь та шкоду продуктів, формувати культуру здорового харчування.

У Декларації ООН «Керівні принципи для захисту споживачів» право споживача на якісний вибір та інформацію щодо товарів та послуг є невід'ємною складовою реалізації прав людини, проголошених ООН.

Зміст запропонованого навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування» для 3-4 класів ЗНЗ сприяє формуванню в учнів життєво необхідних компетентностей, передбачає пропагування здорового способу життя та залучення до нього дітей та дорослих (батьків, вчителів) і ставить за мету формування культури здорового (раціонального та збалансованого) харчування та свідомого споживання товарів та послуг, формування як родинних та суспільних звичаїв та традицій у контексті даної проблеми.

³ Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. N 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки. [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=14-2002-%EF>

⁴ <http://medvisnik.com.ua/2008/12/06/v-ukraine-otmechaetsja-rost-zabolevaemosti.html>

3.2. Основна частина

Бесіда. Запитання для бесіди:

- Що вам відомо про поняття «здорове харчування»?
- Як здорове харчування здійснюється в вашій родині?
- Як здорове харчування впроваджене у вашій школі?

Вчитель повинен володіти інформацією про:

Здорове харчування – це вживання збалансованої різноманітності продуктів харчування при обов'язковому забезпеченні фізичного навантаження .

Раціональне харчування – це правильно організоване та своєчасне забезпечення організму добре приготованою та смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різноманітних харчових речовин, необхідних для його розвитку та функціонування. (О.О. Покровський)

Раціональне харчування – це своєчасне забезпечення організму людини їжею, яка містить життєво важливі для нього поживні речовини в оптимальній кількості, з урахуванням характеру трудової діяльності людини та її індивідуальних особливостей: віку, статі, росту, ваги та ін¹.

Збалансоване харчування – оптимальне для організму людини співвідношення в добовому раціоні білків, амінокислот, жирів, жирних кислот, вуглеводів, вітамінів².

Інформаційне повідомлення:

презентація навчально-методичного комплекту курсу

«Здоров'я дитини – здорове харчування» для 3-4 класів ЗНЗ

Пропонований курс «Здоров'я дитини – здорове харчування» рекомендований до використання у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи (3-4 класи) і забезпечується навчально-методичним комплектом, який складається з посібника для вчителя та робочого зошита учня.

Навчально-методичний посібник для вчителя містить пояснювальну записку, навчальну програму та календарно-тематичне планування, а також тематичний зміст курсу (див. мал. 1). Особливістю побудови тематичного змісту курсу є те, що він складається з інформаційного та методичного блоків. У першому подані ґрунтовні інформаційні матеріали до кожної з тем, у другому – рекомендації щодо методів навчання з використанням робочого зошита учня. Даний підхід дає змогу педагогу творчо й ефективно вибудувати навчально-виховний процес.

¹ http://elite-life.narod.ru/rational_nourishment.htm

² <http://beautypeople.if.ua>



Мал. 1. Структура посібника для вчителя з навчального курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування»

Навчальна програма курсу розкриває основи здорового харчування у 5-и темах і розрахована на 5 навчальних годин (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Програма навчального курсу за вибором
для 3-4 класів ЗНЗ «Здоров'я дитини – здорове харчування»**

К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1	<p>Тема 1. Що потрібно для організму? Роль харчування у житті людини. Білки, жири, вуглеводи. Вітаміни. Мінеральні речовини та мікроелементи. Вода.</p> <p>Практична робота: <i>Робота з малюнками, зображеними у робочому зошиті на сторінці «Зупинка «Вітамінна».</i></p>	<p>Учень: <i>називає</i> речовини, які необхідні людському організму; <i>розуміє</i> значення для організму людини білків, жирів, вуглеводів, вітамінів; <i>наводить приклади</i> продуктів харчування, які містять корисні речовини; <i>робить висновок</i> про здорове харчування</p>

К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1	<p>Тема 2. Що таке здорове харчування (збалансоване харчування, режим, навантаження)</p> <p>Здорове та раціональне харчування. Вимоги до раціонального харчування. «Піраміда раціонального харчування». Режим харчування.</p> <p>Практична робота:</p> <p><i>Робота з малюнками, зображеними у робочому зошиті на сторінці «Зупинка «Корисна».</i></p>	<p>Учень:</p> <p><i>має уявлення</i> про здорове (раціональне) харчування;</p> <p><i>називає</i> основні правила раціонального харчування;</p> <p><i>розкриває зміст</i> «піраміди раціонального харчування»;</p> <p><i>описує значення</i> для здоров'я людини не тільки раціону харчування, а й якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі;</p> <p><i>робить висновок</i> про роль здорового харчування в житті людини.</p>
1	<p>Тема 3. Корисні та некорисні продукти (негативні наслідки)</p> <p>Перелік корисних продуктів. Некорисні продукти харчування.</p> <p>Практична робота:</p> <p><i>Робота з малюнками, зображеними у робочому зошиті на сторінці «Зупинка «Продуктова».</i></p>	<p>Учень:</p> <p><i>має уявлення</i> про продукти харчування, які приносять користь організму людини;</p> <p><i>розпізнає та називає</i> корисні та некорисні продукти харчування;</p> <p><i>розуміє</i> значення поживних речовин для людини;</p> <p><i>наводить приклади</i> найкорисніших продуктів та тих, вживання яких потрібно зменшити;</p> <p><i>робить висновок</i> про набір страв для здорового харчування</p>
1	<p>Тема 4. Молоко та молочні продукти</p> <p>Молочна продукція. Молочнокислі продукти.</p> <p>Практична робота:</p> <p><i>Робота з малюнками, зображеними у робочому зошиті на сторінці «Зупинка «Молочна».</i></p> <p>Робота з батьками.</p> <p><i>«Чим корисний для дитини твердий сир?» Зустріч з мамою, татом (бабусею, дідусем) одного з учнів.</i></p> <p>Додаткові вправи з учнями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аукціон «Страви з використанням молока і молочних продуктів» 2. Конкурс «Молочний коктейль». 3. Конкурс «Народна мудрість» 4. Конкурс «Реклама сиру» 	<p>Учень:</p> <p><i>має уявлення</i> про значення молока для організму дитини;</p> <p><i>називає</i> основні молочні продукти;</p> <p><i>знає</i> рецепт приготування сиру;</p> <p><i>має розуміння</i> того, що потрібно організму для повноцінного розвитку.</p>

К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1	<p>Тема 5. Підсумковий урок. Як визначити якісний продукт (споживча культура)</p> <p>Споживання. Якісні продукти. Упаковка продуктів. Маркування. Якісні послуги. Ознаки якісних та неякісних продуктів.</p> <p>Практична робота:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бесіда «Ознаки неякісних товарів». 2. Гра «Чужий серед своїх». 3. Гра «Не помились». 4. Рольова гра «Увага! Наші помилки». 5. Бесіда «Ця цікава упаковка». 6. Бесіда «Відкритий мікрофон». 7. Зустріч з «Айболитом». 8. Вправа: «Доповніть речення...» 9. Практична робота № 1. «Розповідь упаковки». 10. Практична робота № 2 «Екскурсія в супермаркет (продуктовий магазин)». 	<p>Учень:</p> <p><i>має уявлення</i> про якість продуктів харчування;</p> <p><i>користується</i> інформацією щодо термінів придатності продуктів харчування, термінів та умов споживання і зберігання саме молочних продуктів;</p> <p><i>розрізняє</i> за зовнішніми ознаками неякісні продукти;</p> <p><i>усвідомлює</i> вплив неякісних продуктів на здоров'я людини;</p> <p><i>наводить приклади</i> життєвих ситуацій, коли якість продуктів харчування була неналежною;</p> <p><i>робить висновок</i> про необхідність визначення основних ознак неякісних продуктів харчування</p>

Усі теми даного курсу взаємопов'язані, практико спрямовані та націлені на формування у дітей життєвих компетентностей (свідомого ставлення до власного здоров'я, умінь щодо правильного, раціонального харчування, культури здорового харчування, споживчої культури та ін.).

Враховуючи завдання цього курсу, вікові особливості молодших школярів, приналежність його до групи шкільних дисциплін за вибором, увесь курс побудований як гра-подорож і передбачає застосування різноманітних інтерактивних методів. Ця ідея втілена у робочому зошиті учня (див. с. 1-2 робочого зошита з зображенням карти подорожі), де кожна тема (урок) є відповідною зупинкою на його сторінках. У зошиті пропонується достатня кількість різноманітних завдань, які педагог може запропонувати дітям як на уроці (на різних етапах – актуалізації знань, пояснення нового матеріалу, закріплення вивченого матеріалу), так і виконати вдома самостійно або з батьками.

Важлива роль у питанні здорового харчування дитини належить **батькам**. Їх повсякденний приклад, погляди на здорове харчування, бесіди та навчання мистецтву приготування корисних страв, споживча культура та ін. є невід'ємною складовою

успіху у навчанні дітей робити правильний вибір на користь здорового харчування. Тому у даному навчальному курсі вони є партнерами. Їх участь передбачена як безпосередньо у навчально-виховному процесі, так і в допомозі дітям у виконанні домашніх і практичних завдань.

Ще однією особливістю даного курсу є спосіб оцінювання. Слід також зазначити, що при викладанні курсу важливо відійти від традиційних **форм оцінювання** навчальних досягнень учнів. Перевірку здатності учнів використовувати набуті знання, вміння, навички та компетентності можливо здійснювати в ігровій, ситуативній формі, через життєвий досвід та ставлення школярів. Цьому допомагають завдання робочого зошита для учнів за кожною темою. Так, виконавши всі завдання з кожної теми, учні на вкладці робочого зошита оформлюють певний значок, вирізують його та кріплять на «медалі» мишенятка (див. вкладка).

Своєрідним підсумком пропонованого навчального курсу може бути урок-фестиваль, або шкільна акція, яка може бути здійснена за участю батьків та громадськості.

ІНФОРМАЦІЯ ПО ТЕМАТИЦІ УРОКІВ

Тема 1: «Що потрібно для організму?»

Знайомство з основами здорового харчування розпочинається з теми **«Що потрібно для організму?»**, яка спрямована на формування у дітей уявлення про роль харчування у житті людини, набуття знань щодо необхідних для організму речовин і вмінь розпізнавати їх у продуктах харчування.

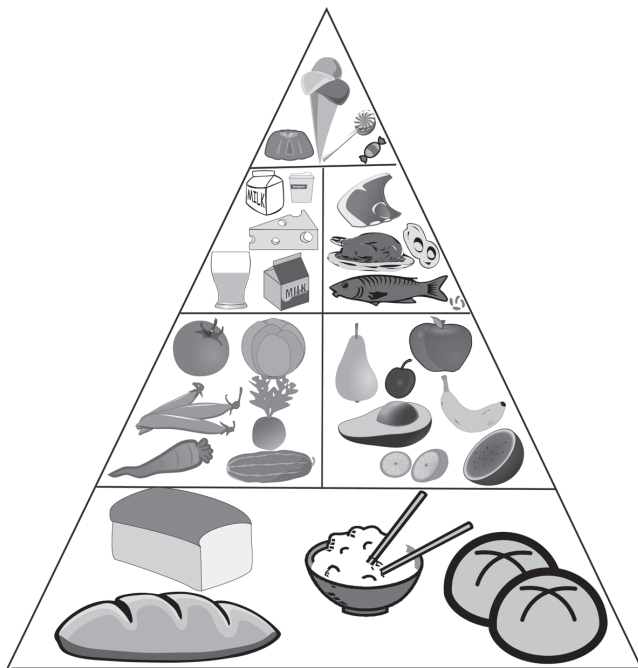
У робочому зошиті учня ця тема відображена на сторінці «Зупинка «Вітамінна» (див. с. 3-4 робочого зошита).

Ця тема є базовою, а тому запропоновані завдання по її опануванню ґрунтуються на мисленневих операціях, зокрема: назвати ілюстрації, на яких люди дбають про своє здоров'я, фактори, від яких залежить здоров'я людей (при цьому, обов'язково записати їх у робочий зошит), розв'язати ребуси, відповіді на які складають назви речовин, необхідних людському організму.

Тема 2: «Що таке здорове харчування?»

Друга тема навчального курсу **«Що таке здорове харчування»** забезпечує формування у школярів уявлення про здорове харчування, опанування знань щодо раціонального харчування та режиму харчування, формування умінь розпізнавати продукти для правильної організації харчування.

Дана тема акцентує увагу на основних групах продуктів харчування, їх співвідношенні у режимі споживання (з цією метою розглядається «Пірамідою харчування» (див. мал. 2), правилах раціонального харчування.



Мал. 2. Піраміда харчування³

Саме тому у робочому зошиті учня – «Зупинці «Корисна» (див. с. 5-6 робочого зошита) завдання передбачають роботу учнів як у визначенні продуктів – рекомендованих для щоденного харчування, корисних і тих, яких слід обмежувати, так і виправленні помилок у харчуванні з формуванням і нотуванням відповідних правил здорового харчування.

Щодо останнього завдання, то учасникам можна запропонувати (як приклад) його виконати та висловити свої враження. (Чи були складнощі у виконанні цієї вправи? Якщо так, то з чим вони пов'язані?)

По завершенні виконання вправи та обговорення учасникам демонструються *на слайді* основні правила раціонального харчування.

³ http://www.rql.kiev.ua/cardio_j/PREVENTIVE/preventive1.htm

Основні правила раціонального харчування

1. Енергетична цінність харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму (калорійність для дітей 7-10 років має становити 2400 ккал; якщо дитина займається спортом, то повинна отримувати на 300-500 ккал більше);
2. Задоволення потреб організму в основних поживних речовинах (оптимальне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у раціоні здорової людини становить відповідно 1:1⁴, 2:4, а молодших школярів – 1:1:6⁵);
3. Надання переваги цільним продуктам харчування в їх природному вигляді, що не зазнали обробки (як радять вчені в галузі харчування, для раціонального, збалансованого харчування норма рафінованих продуктів, що пройшли високу технологічну обробку, не повинна перевищувати 20 % всього харчування в раціоні людини, а краще й ще менше);
4. Максимальна різноманітність їжі;
5. Дотримання режиму харчування.

Тема 3: «Корисні та некорисні продукти»

Проблема некорисних продуктів сьогодні стоїть особливо гостро, оскільки у сучасному суспільстві існує багато факторів ризику, пов'язаних як з виробництвом, так і тенденціями розвитку суспільства XXI століття (що привернуло інтерес молодого покоління споживачів до так званої смітцевої їжі та фастфуду, яка приваблює не тільки дітей, а й дорослих). Тому наступною **темою у навчальному курсі є «Корисні та некорисні продукти».**

У даній темі учні набувають умінь на основі властивостей визначати, які з продуктів є корисними, а які некорисними, приймати свідоме рішення щодо вживання корисних продуктів.

При розкритті цієї теми велика увага звертається на вміст речовин у продуктах, які виготовлені харчовою промисловістю, їх вплив на організм людини. На основі досліджень вчених Інституту екогігієни і токсикології, Національної медичної академії, Українського НДІ харчування та кількох приватних медичних центрів пропонується розглянути широко вживані дитячою аудиторією некорисні продукти (*чипси, солодкі напої, жувальні цукерки, пастила, чуна-чупс, шоколадні батончики, ковбаса, буженина, сосиски, пельмені тощо*), а також харчування фастфудом, що, водночас, можуть бути небезпечними.

⁴ <http://healthyfeed.com/?p=4>

⁵ Здорове питання для дітей / Комитет врачей за ответственную медицину, Эми Лану, Нил, Барнард, Дженифер Рэймонд. – Нью Йорк, 2002. – С. 61

Цікавими є дані дослідження британських вчених, які свідчать, що діти, які харчуються фастфудом не менше 3-х разів на тиждень, гірше вчать у порівнянні з однокласниками, які дотримуються здорового харчування. Їх оцінки на 16% нижчі середнього балу.

Також у темі наголошується й на тому, що некорисними можуть стати корисні продукти внаслідок незбалансованого, неправильного харчування, а також через недотримання умов вирощування овочів і фруктів, *приготування страв*, вигодовування та утримування домашніх тварин.

З огляду на це в робочому зошиті учня – «Зупинка «Продуктова» (див. с. 7-8 робочого зошита) передбачені такі завдання: знайти замітник для кожного з наведених некорисних продуктів, більш корисний для організму дитини; визначити з поданих на ілюстраціях продуктів харчування ті, які обирає людина, що раціонально харчується.

Бесіда «Десерт».

У цьому контексті учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Чи варто вживати фрукти та солодощі на десерт? Чому?

Виходячи з висловлювань учасників, ведучий повідомляє:

З цього приводу спеціалісти у галузі харчування зазначають, що вжиті на десерт фрукти та солодощі мають особливість надовго затримуватися в шлунку. Внаслідок цього втрачається багато корисних речовин та ускладнюється процес травлення. А фрукти, вжиті в такий спосіб, зазвичай провокують болі та надмірне накопичення газів у кишковикі. Тому їх рекомендують для більшої користі вживати між прийомами їжі.

Тема 4: «Молоко та молочні продукти».

Молоко є цінним і незамінним продуктом у раціоні не лише дитини, а й загалом людини впродовж усього життя. У глибоку давнину цей унікальний, створений природою продукт харчування через його властивості лікарі назвали «еліксиром життя». Жодна дитина не може вижити та вирости без цього продукту харчування. За радянських часів його видавали працівникам окремих виробництв «за шкідливість». Саме тому у програмі курсу молока та молочним продуктам відведено окрему тему.

Цікавим є те, що у 40 країнах світу (Західна Європа, Північна та Південна Америка, Азія, Африка і Австралія) понад 70 років успішно діє програма «Шкільне молоко». З 2005 р. подібна програма з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління та формування у школярів усвідомленого ставлення до здорового харчування запроваджена й на пострадянському просторі, наприклад, в Росії. Відповідно до цієї програми школярі регулярно забезпечуються молоком в індивідуальній упаковці.

В Україні в даному напрямі наприкінці минулого року на засадах експерименту в 12 школах м. Києва (за підтримки Шевченківської районної державної адміністрації) в 4-9 класах пройшли «уроки молока».

Сучасна ситуація свідчить, що школярі, зазвичай, не вживають добової норми молока та молочних продуктів. А підлітки, навіть, скептично відносяться до споживання молока.

З огляду на це, тема «Молоко та молочні продукти» пропонованого курсу націлена на опанування учнями знань про цінність цих продуктів та їх використання у різноманітних стравах, а також уявленню/умінню з технології приготування окремих страв (наприклад, домашній сир, молочний коктейль та ін.).

Цій темі відповідає «Зупинка «Молочна» на с. 9-10 робочого зошита учня, що містять низку різноманітних завдань. Так, учням пропонується віднайти на сторінці робочого зошита вітаміни, що входять до складу молока, та назвати їх у алфавітному порядку.

Рекомендуються такі методи, як вікторина («Казкова» на основі знань літературних творів), конкурс («Молочний коктейль» дає змогу розпізнавати набір продуктів), гра («Монтаж про значення і користі молока та молочних продуктів», «Приготуй страву»).

«Монтаж про значення і користі молока та молочних продуктів» є асоціативною грою, що сприяє усвідомленню набутих знань, розвиває уяву та творче мислення учнів. У ній діти, обравши картку з зображенням одного з молочних продуктів, уявляють себе цим продуктом і розповідають про його користь.

У грі «Приготуй страву» учні набувають навичок щодо складових елементів (продуктів) різноманітних страв, а також уявленню про технології їх приготування.

Дана тема передбачає залучення батьків до навчально-виховного процесу, як безпосередньо в школу (уроки, виховні години), так і в сімейному оточенні (приготування страв («Домашній сир» та ін.), походи в магазин тощо). Зазначимо, що рецепт приготування «Домашнього сиру» розміщений у посібнику для вчителя.

Бесіда «Властивості сиру».

Учасникам пропонується дати відповідь на запитання:

- Що Ви знаєте про сир і його властивості?

- Яке місце займає сир у раціоні Вашого харчування?

По завершенні висловлювань, ведучий пропонує цікаву інформацію про даний молочний продукт.

У світі, згідно даних Міжнародної молочної федерації, нараховується близько 500 видів сиру, а різновидів – не менше 4000.

У Франції сир – не просто їжа, це традиція, мистецтво, наука і особлива культура. Він класифікується відповідно класів, зокрема: швидко-сир (свіжий), прес-сир (неварений пресований), сир з вічком (варений пресований), чисто-сир (м'який), сир-рімейк (плавлений)⁶. Основою класифікації сиру є термін та особливості його приготування (див. табл. 2).

Таблиця 2

Класифікація сирів відповідно до класу

Клас сиру	Найменування	Особливості виготовлення
Швидко-сир або свіжий (за смаком нагадує звичайний домашній сир)	Домашній, Коттедж, Моцарелла, Рікотта	Майже не витримують: 1-2 дні
Прес-сир (неварений пресований)	Едамер, Гауда, Олтермани, Чеддер, Мимолет, Російський (тверда скориночка ззовні, щільна апетитна маса всередині).	Зріють близько року: кладуть під гніт, періодично солять, перевертають і чистять щіткою.
Сир з вічком (варений пресований)	Емменталь, Пармезан, Грюйер, Маасдам, Швейцарський (апетитні дірочки)	Виготовляють з молока вечірнього надюю, змішаного з парним
Чисто-сир (м'який)	Маруаль, Мюнстер, Лимбургський, Дорогобужський (скориночка має червонуватий відтінок, смак – пікантний, навіть різкий, сирний дух – кріпкий)	У процесі визрівання м'якують солоною або мінеральною водою, навіть шампанським.
Сир-рімейк (плавлений)	Делікатесні Рамболь, Фондю, о'Резен (з родзинками всередині), Шабцігер (з додаванням клеверу), демократичні «Дружба» та ін.	Повільно плавлять один або декілька сортів сиру у котлі з рослинними жирами, консервантами, ароматизаторами. Буває з різними наповнювачами: прянощами, горіхами, грибами, вітчиною.

⁶ <http://health.passion.ru/l.php/legenda-o-syre.htm>

Експерти визначили такі унікальні особливості сирів⁷:

- 100 г сиру містить стільки ж протеїнів, жирів, вітамінів і мікроелементів, скільки їх є в 1,25 л молока;
- 200 г сиру повністю покриває добову потребу організму в білках, тваринного походження;
- наявні в сирі жирні кислоти знижують ризик розвитку такого захворювання, як рак. Зазначимо, що вміст цих кислот залежить від сорту сиру та коливається в межах від 60% до 4%;
- сир, незважаючи на солодкуватий смак, не містить цукру. Кисломолочні бактерії переробляють молочний цукор у молочну кислоту;
- сир є чудовим засобом попередження карієсу зубів. Оскільки наявні у ньому кальцій і фосфор добре проникають у наліт на зубах, щоб насичити мінералами емаль і попередити ерозію. Водночас сир стимулює виділення слини, яка допомагає видаленню часточок їжі в ротовій порожнині. Крім того, його протеїни та жири захищають зуби від кислот, що виділяються внаслідок бродіння вуглеводів і викликають карієс⁸.

У цьому контексті важливим є той факт, що подана до солодкої страви склянка молока значно знизить здатність цієї страви викликати карієс⁹.

Тема 5: «Як визначити якісний продукт?»

Завершує навчальний курс тема «Як визначити якісний продукт?», яка спрямована на формування в учнів умінь правильно використовувати різного роду інформацію для визначення якісних і неякісних продуктів харчування, *розпізнавати відмінність між рекламними образами та реально існуючими харчовими продуктами*, виховання в них споживчої культури.

У даній темі важливе місце відводиться аналізу факторів, які впливають на споживчий вибір, і прийняттю правильного свідомого вибору, маркувальних знаків та інших позначок на етикетках, упаковках харчових продуктів, ознак неякісних продуктів і безпеки вживання продуктів харчування. З цією метою рекомендуються різноманітні бесіди («Ця цікава упаковка», «Відкритий мікрофон»), ігри («Чужий серед своїх», «Не помились»), рольові ігри («Увага! Наші помилки»), вправи («Доповніть речення...»), практичні роботи («Розповідь упаковки», «Екскурсія в супермаркет»).

7 О сыре: <http://www.cheeser.ru/> - електронний ресурс.

8 Хорошее питание – здоровые зубы и десны [Електронний ресурс] / пер.с франц. А.Дурдас. – Режим доступу: <http://www.deltadent.kiev.ua/general/horoshee-pitanie-zdorovyie-zubyi-23.html>

9 Хорошее питание – здоровые зубы и десны [Електронний ресурс] / пер.с франц. А.Дурдас. – Режим доступу: <http://www.deltadent.kiev.ua/general/horoshee-pitanie-zdorovyie-zubyi-23.html>

У свою чергу в робочому зошиті учня – «Зупинка «Споживча» (див. с. 11-12 робочого зошита) пропонуються завдання: допомогти Мишеняті визначити якісні та неякісні продукти; скласти та записати в робочий зошит пам'ятку для рідних і друзів щодо ознак неякісних продуктів та ін.

Можна запропонувати учасникам назвати хоча б один продукт, який вони придбали останнім часом (на тижні, минулого дня), що містить на упаковці знак (знаки), ідентичні зображенням у робочому зошиті учня. Що цей знак означає? Як ви оцінюєте свій споживчий вибір? Як часто звертаєте увагу на знаки маркування та інші позначки на етикетках і упаковках при здійсненні покупки?

Вправа «Що містить штрих-код?». Учасникам пропонується за штрих-кодом товару (продукту), що може бути наданий у вигляді малюнку, реальної упаковки, визначити, чи є він підробкою. Наступним кроком може бути пояснення та розрахунок (інструкція – див. додаток 1).

Вправа «Вирішення ситуацій». Вправа може виконуватися у малих групах або ж обговорюватися усіма учасниками (при цьому зміст ситуації та запитання демонструються на екрані/дошці). Учасникам пропонується проаналізувати запропоновані ситуації та обгрунтувати їх вирішення:

Ситуація 1. Громадянка А. купувала свіже-морожену рибу в магазині і попросила посвідчення про якість. Продавець надав їй документ. Громадянка А. побачила, що документ прострочений і попросила інший. Продавець запевняла, що риба свіжа, а новий вони забули взяти. Чи можна громадянці купувати цю рибу?

Відповідь: Посвідчення про якість товару, зокрема на свіже-морожену рибу, видається виробником на кожну партію товару, де зазначаються дата виробництва та строк придатності до споживання. Вірити продавцю «на слово» і купувати свіже-морожену рибу громадянці А. без посвідчення про якість не варто.

Ситуація 2. Громадянин В. придбав 9 вересня у супермаркеті пакет кефіру. На пакеті було зазначено строк придатності до 09.09.2010 р. Продавець запевнила, що це включно, до зазначеної дати, тому кефір придатний для вживання та й умови зберігання в магазині дуже гарні. Відкривши вдома пакет, він відчув запах переокислого кефіру. Як має вдіяти громадянин В. для вирішення цієї ситуації?

Відповідь: У даному випадку 09.09.2010 р. кефір вживати вже не можна, оскільки він був придатний до споживання до настання 09.09.2010 р. (Ст.7. п.3. Закону України «Про захист прав споживачів»).

У разі придбання споживачем продовольчих товарів неналежної якості продавець зобов'язаний замінити їх на товари належної якості, або повернути гроші, якщо недоліки виявлені протягом строку придатності. (Ст. 8. п.8.) Відповідно, споживачу необхідно звернутися до магазину (усне або письмове звернення) щодо обміну товару або ж повернення грошей.

3.3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ. ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК.

Вправа «Корисність навчального курсу»

Учасникам пропонується висловити думки щодо користі від упровадження навчального курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування» для кожного з учасників освітнього процесу:

- а) школяра;
- б) вчителя;
- в) батьків;
- г) загальноосвітнього навчального закладу.

Відповіді учасників занотовуються на фліпчарті/дошці.

Слід подякувати учасників за роботу та побажати успіхів у навчанні учнів основам здорового харчування.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бібік Н.М., Бойченко Т.С., Коваль Н.С., Манюх О.І. Основи здоров'я: Підручник для 2 класу. - К.: Навчальна книга, 2003. - 111 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи // Початкова освіта. - 2005.- №46. - С. 2-4.
3. Гриценчук О.О., Овчарук О.В. Впровадження основ споживчих знань у систему загальної середньої освіти в Україні: аналітичний коментар. - Захист прав споживачів у Європейському Союзі. Спільнота споживачів та громадські об'єднання/ Аналітичний звіт. – К.: 2007. - С. 34-36.
4. Законодавство України про захист прав споживачів/ відп. ред. В.Є Демський. – К: Юрінком-Інтер, 1999.- 464 с.
5. Здоровое питание для детей / Комитет врачей за ответственную медицину, Эми Лану, Нил, Барнард, Дженифер Рэймонд. – Нью Йорк, 2002. – 164 с.
6. Єресько О. В. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 13-15.
7. Еженедельник 2000. Детство в Украине: нищте, голодное и больное. <http://www.prostodom.kiev.ua/novosti/923> - електронний ресурс.
8. Как приучить школьника к здоровому питанию. Советы и хитрости [Електронний ресурс] / пер.с франц. А.Дурдас. – Режим доступу: <http://donbass.ua/news/home-and-family/children/2009/08/27/kak-priuchit-shkolnika-k-zdorovomu-pitaniju-sovety-i-hitrosti.html>

9. Концепція споживчої освіти для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи споживчих знань.: Навч.-метод.посібник для загальноосвітніх навчальних закладів.: 1-12 кл./ Гільберг Т.В., Довгань А.І., Капіруліна С.Л. та ін.: За заг.ред. Бескової Н.В., Єрохіної А.С., Максименко К.О., Овчарук О.В. - К.: Навч. книга, 2008. – 216 с. с.: іл. С. 13 – 20.
10. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. — К., 2004. — 108 с.
11. Резолюція 39/248 Генеральної Асамблеї ООН "Керівні принципи для захисту інтересів споживачів" - <http://consumers.unian.net/ukr/detail/4464> - електронний ресурс.
12. О сыре: <http://www.cheeser.ru/> - електронний ресурс.
13. Портал споживача www.consumerinfo.org.ua/ - електронний ресурс.
14. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. N 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - електронний ресурс
15. Програма «Абетка харчування». Методичний матеріал для вчителя 1 клас./ Ващенко О.М., Свириденко С.О., Чорновіл О.В. - К.: Нестле-Україна, 2009. – 28 с.
16. Сайт медичинских новостей. Медизвестия: <http://medvisnik.com.ua/2008/12/06/v-ukraine-otmechaetsja-gost-zabolevaemosti.html> - електронний ресурс
17. Україна. Цілі розвитку тисячоліття. 2000+7, ПРООН. - http://www.undp.org.ua/files/en_3621MDGs%202007%20Report%20FIN%20ukr.pdf
18. Як виростити дитину здоровою.: Посібник для батьків шкільного віку/ Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. та ін.- К.: Прем'єр-Медія, 2001. - 204 с.
19. Хорошее питание – здоровые зубы и десны [Електронний ресурс] / пер.с франц. А.Дурдас. – Режим доступу: <http://www.delta-dent.kiev.ua/general/horoshee-pitanie-zdorovyie-zubyi-23.html>

Додаток 1

ПРО ЩО РОЗПОВІСТЬ ШТРИХОВИЙ КОД

Згідно нормам міжнародного ринку на всіх споживчих товарах на упаковці повинен бути нанесений **штриховий код (штрих-код)**, який має вигляд чорних смужок, що чергуються в певному порядку, на білому фоні, або, як його ще називають, «зебра».

Наявність штрих-коду товару є обов'язковою умовою реалізації товару в розвинених західних країнах. Але право поставити штрих-код на свій товар має далеко не кожен виробник. Цим правом володіють лише ті підприємства, які офіційно зареєстровані в національній асоціації. Самовільне використання штрих-коду є порушенням міжнародних правил і передбачає застосування відповідних санкцій.

Пересічний споживач за допомогою коду не отримає всієї інформації про товар. Вона прочитується спеціальними приладами — сканерами і призначена не для споживачів, здебільшого для виробників, постачальників і торгових організацій. За цифрами, які наносяться під штриховим позначенням, споживач може встановити по перших двох-трьох лише країну виробника.

Автоматичний сканер здатен легко виявити підробку, покупцеві в цьому сенсі важче.

Зразок штрих-коду



Технологія розрахунку: наводимо приклад штрих-коду з такою комбінацією цифр: 4820024700016.

Перші три цифри означають **код країни**,
наступні чотири - **код підприємства - виробника**,
ще п'ять - **код товару**,
і остання цифра - **контрольна**.

Можливий інший варіант - коли для коду країни відводиться три цифри, тоді для коду підприємства - чотири. Але порядку розрахунку це не міняє.

Складемо всі цифри, що стоять на парних місцях: $8+0+2+7+0+1=18$.

Отриману цифру помножимо на три — вийде 54.

Тепер складемо всі цифри, що стоять на непарних місцях (без контрольної): $4+2+0+4+0+0=10$.

Додавши до цієї суми отримані раніше 54, отримуємо 64.

Відкинемо десятки — отримаємо 4. Віднімемо від 10 цю цифру: $10 - 4=6$.

Результат відповідає контрольній цифрі (6) в кодї та означає, що перед нами - не підробка.

